



GEBRATENES WELSFILLET

auf cremigem Porreegemüse und scharfen Linsen



HELLO THYMIAN

Würzig und mit seiner ganz besonderen Note verfeinert Thymian jedes Gericht. Es gibt ihn insgesamt in über 100 Sorten!



Welsfilet



Karotte



Stangensellerie



Porree



roter Chili



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-2 kochen

Müssten wir unter allen Lebensmitteln den Titel "Kraftpaket" vergeben – wir würden die Linsen küren! Sie sind absolut **glutenfrei** und stecken voller **Proteine** und **Ballaststoffe**.

Mit ihrem aromatischen Geschmack bringen sie Dir heute nussige Nuancen auf den Teller, unterstützt von ein wenig Chilischärfe. Für gute Fette sorgt das Welsfilet, das gemeinsam mit dem Porreegemüse diese kulinarische Reise perfekt abrundet.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen.

Karotte und **Selleriestange** in kleine Würfel schneiden.

Porree in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

Chili längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden.



2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides grob hacken.



3 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**scharf!**), gehackten **Thymian** und **Salbei** in die Pfanne geben und 8 – 12 Min. braten.

Mit **Salz*** würzen.



4 WELS ANBRATEN

Welsfilets von beiden Seiten **salzen***.

In einer zweiten großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Welsfilets** darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten.



5 ZUM SCHLUSS

Braune Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und zum **Gemüse** geben.

Gemüsebrühe* in etwas **Wasser** auflösen, mit **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und alles nochmals aufkochen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Cremiges **Porreegemüse** auf Teller verteilen, **Welsfilet** darauf anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE IL	1	1	2
Stangensellerie 3 ES	1	1	2
Porree DE	1 (klein)	1	1
roter Chili ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	20 g
Welsfilet 6	250 g	375 g	500 g
braune Linsen (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Crème fraîche 5	150 g	150 g	150 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Gemüsebrühe*	½ TL	¾ TL	1 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	391 kJ/94 kcal	2203 kJ/527 kcal
Fett	8 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	2 g	9 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

3) Sellerie **5**) Milch **6**) Fisch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **IL:** Israel, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!